

Natural Cycles

User Manual / Instructions for Use

Please read this manual before you start using Natural Cycles.

Indications for Use

Natural Cycles is a stand-alone software application, intended for women 18 years and older, to monitor their fertility. Natural Cycles can be used for preventing a pregnancy (contraception) or planning a pregnancy (conception).

Intended Target Population

The intended target group is women of reproductive age. The pediatric population <18 years of age is excluded from the target group. The user shall be capable of reading this User Manual and operating the Natural Cycles application.

Intended Use Environment

The device is intended for use in non-medical settings.

Contraindications

There are no known contraindications for use of Natural Cycles.

Side-Effects

The product has no known direct side effects on the human body.

Natural Cycles

Instrukcja obsługi/instrukcje użytkowania

Przeczytaj tę instrukcję przed rozpoczęciem korzystania z Natural Cycles.

Wskazania do stosowania

Natural Cycles to samodzielna aplikacja przeznaczona dla kobiet powyżej 18 roku życia, monitorować ich płodność. Natural Cycles może być używany do zapobiegania ciąży (antykoncepcja) lub planowanie ciąży (poczęcie).

Zamierzona populacja docelowa

Zamierzoną grupą docelową są kobiety w wieku reprodukcyjnym. Z grupy docelowej wyłączona jest populacja dziecięca <18 lat. Użytkownik powinien być w stanie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi i obsługiwać aplikację Natural Cycles.

Środowisko użytkowania zgodnie z przeznaczeniem

Urządzenie jest przeznaczone do użytku w warunkach niemedycznych.

Przeciwwskazania

Nie ma znanych przeciwwskazań do stosowania Natural Cycles.

Efekty uboczne

Produkt nie ma znanych bezpośrednich skutków ubocznych dla organizmu człowieka.

Natural Cycles may not be right for you if

- You have a medical condition where pregnancy would be associated with a significant risk to the mother or the fetus. Using Natural Cycles does not guarantee 100% that you will not get pregnant. If pregnancy presents a significant risk, you should talk to your doctor about the best contraceptive option for you.
- You are currently taking hormonal birth control or undergoing hormonal treatment that inhibits ovulation. Natural Cycles will mainly provide red days if you do not ovulate. You can explore the app in Demo Mode until you discontinue your hormonal birth control or treatment.

Warnings

- ⚠ No method of contraception is 100% effective. Natural Cycles does not guarantee that you cannot get pregnant, it only informs you whether and when you can become pregnant based on the information that you enter into the application.
- ⚠ Even with using the app perfectly, you can still have an unintended pregnancy. Natural Cycles is 93% effective under typical use, which means that 7 women out of 100 get pregnant during 1 year of use. With using the app perfectly, i.e. if you never have unprotected intercourse on red days, Natural Cycles is 98% effective, which means that 2 women out of 100 get pregnant during 1 year of use.
- ⚠ On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms or another form of barrier protection, to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal method of contraception before, make sure to have a method on hand to use during red days.
- ⚠ Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being

Natural Cycles może nie być dla Ciebie, jeśli

- Chorujesz na schorzenie, w którym ciąża wiązałaby się ze znacznym ryzykiem dla matki lub płodu. Korzystanie z Natural Cycles nie gwarantuje 100%, że nie zajdziesz w ciążę. Jeśli ciąża stanowi znaczne ryzyko, porozmawiaj ze swoim lekarzem o najlepszym dla Ciebie sposobie antykoncepcji.
- Obecnie stosujesz antykoncepcję hormonalną lub przechodzisz leczenie hormonalne, które hamuje owulację. Natural Cycles pokaże głównie czerwone dni, jeśli nie masz owulacji. Możesz korzystać z aplikacji w trybie demonstracyjnym, dopóki nie zaprzestasz hormonalnej antykoncepcji lub leczenia.

Ostrzeżenia

- ⚠ Żadna metoda antykoncepcji nie jest w 100% skuteczna. Natural Cycles nie gwarantuje, że nie możesz zajść w ciążę, informuje jedynie, czy i kiedy możesz zajść w ciążę na podstawie informacji, które wpisujesz do wniosku.
- ⚠ Nawet przy doskonałym korzystaniu z aplikacji możesz mieć niezamierzoną ciążę. Natural Cycles ma 93% skuteczności przy typowym użytkowaniu, co oznacza, że 7 kobiet na 100 zachodzi w ciążę w ciągu 1 roku użytkowania. Przy perfekcyjnym korzystaniu z aplikacji, tj. jeśli nigdy nie odbyłaś stosunku bez zabezpieczenia w czerwone dni, Natural Cycles jest skuteczna w 98%, co oznacza, że 2 kobiety na 100 zachodzą w ciążę w ciągu 1 roku użytkowania.
- ⚠ W czerwone dni, aby zapobiec ciąży, musisz albo wstrzymać się od głosu, albo użyć środków ochronnych, takich jak prezerwatywy lub inne formy ochrony barierowej. Jeśli wcześniej nie stosowałaś niehormonalnej metody antykoncepcji, upewnij się, że masz pod ręką metodę do stosowania podczas czerwonych dni.

accustomed to using other forms of protection, such as a condom or another form of barrier protection.

- ⚠ If you are discontinuing hormonal contraception, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as “period”. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor.
- ⚠ Natural Cycles does not protect against sexually transmitted infections (STIs). Use a condom to protect against STIs.
- ⚠ Always check your fertility status for the day. Be aware that fertility predictions for upcoming days are only predictions and may change in the future. If you are unsure of your fertility status and can't access the app, abstain or use protection in the meantime.
- ⚠ If you are exploring the demo version of the app, this is for informational or instructional purposes only and does not display real data. Do not use the information displayed in Demo Mode for contraceptive purposes.
- ⚠ If you have taken the emergency contraceptive pill, you should indicate it in the app. You can then continue measuring as normal and the algorithm will take the additional hormones from the pill into account. Note that the bleeding you may experience a few days after taking emergency contraception is not the same as your regular period and should not be entered into the app. If your period is more than one week late after it normally would start you should take a pregnancy test.

- ⚠ Z naszych danych wynika, że kobiety przechodzące na antykoncepcję hormonalną Natural Cycles mają większe ryzyko zajścia w ciążę, ponieważ generalnie nie są jeszcze przyzwyczajone do stosowania innych form ochrony, takich jak prezerwatywa lub inna forma ochrony barierowej.
- ⚠ Jeśli odstawiasz antykoncepcję hormonalną, najpierw może wystąpić krwawienie z odstawienia, które jest znacznie lżejsze niż twój prawdziwy okres. Prawidłowy okres otrzymasz zwykle kilka tygodni później. Krwawienia z odstawienia nie należy wpisywać jako „okresu”. Jeśli nie masz pewności, czy występuje krwawienie z odstawienia lub miesiączka, skonsultuj się z lekarzem.
- ⚠ Natural Cycles nie chroni przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową (STI). Użyj prezerwatywy, aby chronić przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.
- ⚠ Zawsze sprawdzaj stan płodności na dany dzień. Pamiętaj, że przewidywania dotyczące płodności na nadchodzące dni są tylko przewidywaniami i mogą ulec zmianie w przyszłości. Jeśli nie masz pewności co do swojego stanu płodności i nie możesz uzyskać dostępu do aplikacji, w międzyczasie wstrzymaj się lub korzystaj z ochrony.
- ⚠ Jeśli przeglądasz wersję demonstracyjną aplikacji, służy to wyłącznie celom informacyjnym lub instruktażowym i nie wyświetla prawdziwych danych. Nie używaj informacji wyświetlanych w trybie demonstracyjnym do celów antykoncepcyjnych.
- ⚠ Jeśli zażyłeś antykoncepcję awaryjną, powinieneś to zaznaczyć w aplikacji. Możesz wtedy kontynuować normalny pomiar temperatury, a algorytm uwzględni dodatkowe hormony z pigułki. Pamiętaj, że krwawienie, które może wystąpić kilka dni po zastosowaniu antykoncepcji awaryjnej, nie jest tym samym, co regularna miesiączka i nie powinno być wprowadzane do aplikacji. Jeśli miesiączka spóźnia się o więcej niż tydzień, powinieneś wykonać test ciążowy.

Precautions

- As a contraceptive, Natural Cycles may be less suitable for you if you have irregular menstrual cycles (i.e. cycles with length less than 21 days or greater than 35 days) and/or fluctuating temperatures as predicting fertility is more difficult in these circumstances. Natural Cycles' effectiveness as a contraceptive is not affected by irregular cycles, but you will experience an increased number of red days, which can reduce your satisfaction with Natural Cycles. This can be the case:
 - **If you discontinue hormonal contraception.** It can take several cycles after discontinuing hormonal contraception before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection or abstain more frequently.
 - **If you have medical conditions that lead to irregular cycles such as polycystic ovary syndrome (PCOS) or thyroid-related conditions.**
 - **If you experience symptoms of menopause.**
- After giving birth, we recommend that you start using Natural Cycles again when you get your first period back, regardless of whether you are breastfeeding or not. If you wish to start using Natural Cycles before, you should expect to have only red days until your first ovulation is confirmed. How long it may take to get your first period back can vary significantly from person to person, and it is generally longer for nursing mothers. Please note that you are at risk of becoming pregnant even before your first period comes back, and you should use some form of contraception if you wish to prevent a new pregnancy. If you are fully breastfeeding and you have given birth less than 6 months ago, LAM (Lactational Amenorrhea Method) can serve as an effective method of contraception postpartum.
- When you start using Natural Cycles, it can take some time to get to know your unique cycle, resulting in an increased number of red days during your first 1-3 cycles. This is to ensure that the app is effective from the first day of use, and once Natural Cycles has detected your ovulation you are likely to receive more green days. It is important to note that you can rely on the fertility status indicated by the app from the first day of use.

Środki ostrożności

- Jako środek antykoncepcyjny Natural Cycles może być mniej odpowiedni dla Ciebie, jeśli masz nieregularne cykle miesięczne (tj. cykle o długości mniejszej niż 21 dni lub dłuższe niż 35 dni) i/lub wahania temperatury, ponieważ w takich okolicznościach przewidywanie płodności jest trudniejsze. Na skuteczność Natural Cycles' jako środka antykoncepcyjnego nie mają wpływu nieregularne cykle, ale będziesz doświadczać zwiększonej liczby czerwonych dni, co może zmniejszyć Twoją satysfakcję z Natural Cycles. Może tak być:
 - Przerwanie antykoncepcji hormonalnej . Po odstawieniu antykoncepcji hormonalnej może upłynąć kilka cykli, zanim znów stanie się bardziej regularna. Powinieneś spodziewać się więcej czerwonych dni podczas tych cykli i dlatego spodziewaj się częstszego stosowania ochrony lub wstrzymywania się.
 - **Jeśli masz schorzenia, które prowadzą do nieregularnych cykli, takie jak zespół policystycznych jajników (PCOS) lub schorzenia związane z tarczycą .**
 - **Jeśli wystąpią objawy menopauzy.**
- Po porodzie zalecamy ponowne rozpoczęcie stosowania NC, gdy pojawi się pierwszy powrót okresu, niezależnie od tego, czy karmisz piersią czy nie. Jeśli chcesz zacząć stosować NC wcześniej, powinnaś spodziewać się tylko czerwonych dni do momentu potwierdzenia pierwszej owulacji. Jak długo może potrwać powrót do pierwszej miesiączki może się znacznie różnić w zależności od osoby osoba, a dla matek karmiących jest on z reguły dłuższy. Należy pamiętać, że istnieje ryzyko zajścia w ciążę nawet przed pojawieniem się pierwszej miesiączki, i powinnaś stosować pewne forma antykoncepcji, jeśli chcesz zapobiec nowej ciąży. Jeśli jesteś w pełni karmienie piersią i urodziłaś mniej niż 6 miesięcy temu, LAM (Lactational Amenorrhea Method) może służyć jako skuteczna metoda antykoncepcji po porodzie.
- Kiedy zaczynasz używać Natural Cycles, może to zająć trochę czasu, aby poznać Twój unikalny cykl, co skutkuje zwiększoną liczbą czerwonych dni podczas pierwszych 1-3 cykli. Ma to na celu zapewnienie, że aplikacja jest skuteczna od pierwszego dnia użytkowania, a gdy Natural Cycles wykryje Twoją owulację, prawdopodobnie otrzymasz więcej zielonych dni. Ważne

- Always make sure to update your software app, so that you have the latest version. Natural Cycles recommends that you set your smartphone to update the app automatically.
- To ensure accurate data inputs to Natural Cycles, always use a thermometer or wearable that fulfils the specifications stated in the section 'Checklist'.
- Always follow the directions in the applicable sections 'Natural Cycles and Oura Ring', 'Natural Cycles and Apple Watch' or 'Natural Cycles and Thermometer' in order to increase the accuracy of ovulation detection.

Checklist

To get started with Natural Cycles you will need the following:

1. A Natural Cycles account

You can access Natural Cycles via your web browser, by visiting www.naturalcycles.com.

For access via the app, download the app on your Android, iPhone or iPad on Google Play or the App Store. Follow the registration steps to create your personal account. Make sure the device you use to access Natural Cycles is connected to the internet. Your Natural Cycles account is personal and should not be used by anyone except you.

2. A thermometer, an Oura Ring, or an Apple Watch

To get started you will need an oral basal thermometer. Basal thermometers are more sensitive than regular fever thermometers and they show two decimals (e.g. 36.72°C / 98.11°F).

You can alternatively use an Oura Ring (Gen2, Gen3, or Gen4) or an Apple Watch with temperature sensors (series 8, 9, 10, or Ultra)

jest, aby pamiętać, że możesz polegać na statusie płodności wskazanym przez aplikację od pierwszego dnia użytkowania.

- Zawsze upewnij się, że aktualizujesz aplikację oprogramowania, aby mieć najnowszą wersję. Natural Cycles zaleca, abyś ustawił swój smartfon na automatyczną aktualizację aplikacji.
- Aby zapewnić dokładne wprowadzanie danych do Natural Cycles, zawsze używaj termometru lub urządzenia do noszenia, które spełnia specyfikację podane w sekcji "Lista kontrolna".
- Aby zwiększyć dokładność wykrywania owulacji, zawsze postępuj zgodnie ze wskazówkami podanymi w odpowiednich rozdziałach: „Natural Cycles i pierścień Oura”, „Natural Cycles i zegarek Apple Watch” lub „Natural Cycles i termometr”.

Lista kontrolna

Aby rozpocząć z Natural Cycles, będziesz potrzebować:

1. Konto Natural Cycles

Możesz uzyskać dostęp do Natural Cycles za pomocą przeglądarki internetowej, odwiedzając stronę www.naturalcycles.com.

Aby uzyskać dostęp za pośrednictwem aplikacji, pobierz aplikację na Androida, iPhone'a lub iPada z Google Play lub App Store. Postępuj zgodnie z instrukcjami rejestracji, aby utworzyć konto osobiste. Upewnij się, że urządzenie, którego używasz do uzyskiwania dostępu do Natural Cycles, jest połączone z internetem. Twoje konto Natural Cycles jest osobiste i nie powinno być używane przez nikogo oprócz Ciebie.

2. Termometr, pierścień Oura lub zegarek Apple

Aby zacząć, będziesz potrzebował termometru doustnego, mierzącego z dokładnością do 2 miejsc po przecinku i posiadającego dokładność +/- 0,10 (C) lub +/- 0,10 (F). Możesz sprawdzić dokładność swojego termometru w specyfikacjach wymienionych w instrukcji obsługi termometru.

Alternatywnie można użyć pierścienia Oura (Gen2, Gen3 lub

3. Ovulation tests (optional)

Ovulation (LH) tests are urine test strips which detect the surge of luteinizing hormone that occurs 1-2 days before ovulation. It is optional to use LH tests with Natural Cycles, but they can help to increase the accuracy of detecting ovulation and can, therefore, increase the number of green days you will see if you are preventing a pregnancy. Using LH tests will not affect the effectiveness of Natural Cycles as a contraceptive. If you are planning a pregnancy, we recommend using LH tests as they can help to find your most fertile days. You can purchase LH tests at shop.naturalcycles.com or from within the app itself.

Natural Cycles and Thermometer

How to measure

Follow the user manual provided with your basal body temperature thermometer. If the thermometer was provided to you by Natural Cycles (**NC° Thermometer Gen1, Gen2, or Gen3**), we recommend that you follow the steps below for your thermometer when measuring your temperature.

Note that for **NC° Thermometer Gen2** and **Gen3** you need to pair the thermometer with the app before first use to be able to sync your temperatures. Instructions on how to pair are provided in the thermometer's instructions for use and in the Natural Cycles app.

How to measure with NC° Thermometer (Gen1)

1. Place the thermometer in your mouth and under your tongue, as far back as possible, next to the root of your tongue as depicted in the diagrams below.

Gen4) lub Apple Watch z czujnikami temperatury (Seria 8, 9, 10 lub Ultra)

3. Testy owulacyjne (opcjonalnie)

Testy owulacyjne (LH) to paski testowe moczu, które wykrywają wyrzut hormonu luteinizującego na 1-2 dni przed owulacją. Użycie testów LH z Natural Cycles jest opcjonalne, ale mogą one pomóc w zwiększeniu dokładności wykrywania owulacji, a zatem mogą zwiększyć liczbę zielonych dni, które zobaczysz, jeśli zapobiegasz ciąży. Stosowanie testów LH nie wpłynie na skuteczność Natural Cycles jako środka antykoncepcyjnego. Jeśli planujesz ciążę, zalecamy wykonanie testów LH, ponieważ mogą one pomóc w znalezieniu najbardziej płodnych dni. Testy LH można kupić na stronie shop.naturalcycles.com lub w samej aplikacji.

Natural Cycles i termometr

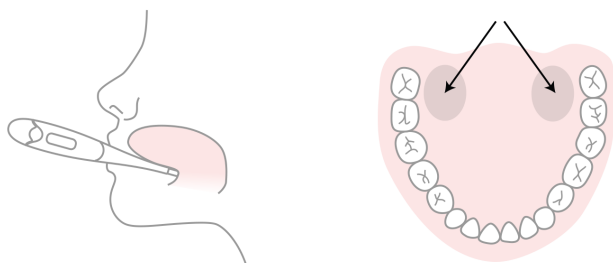
Jak zmierzyć

Postępuj zgodnie z instrukcją obsługi dołączonej do termometru do pomiaru podstawowej temperatury ciała. Jeśli termometr został dostarczony przez Natural Cycles (**termometr NC° Gen1, Gen2 lub Gen3**), zalecamy wykonanie poniższych kroków dla termometru podczas pomiaru temperatury.

Należy pamiętać, że w przypadku termometru **NC° Thermometer Gen2 i Gen3** przed pierwszym użyciem należy sparować termometr z aplikacją, aby móc zsynchronizować temperatury. Instrukcje dotyczące parowania znajdują się w instrukcji obsługi termometru oraz w aplikacji Natural Cycles.

Jak mierzyć za pomocą termometru NC° (Gen1)

1. Umieść termometr w ustach i pod językiem, jak najdalej do tyłu, obok nasady języka, jak pokazano na poniższych schematach.



2. Only press the power button once the thermometer is in your mouth and in place.
3. Try to keep still while measuring, close your mouth to keep any cool air out and breathe through your nose.
4. Wait until it beeps (approx. 30 seconds).
5. Once you have your reading, add the temperature into the app.

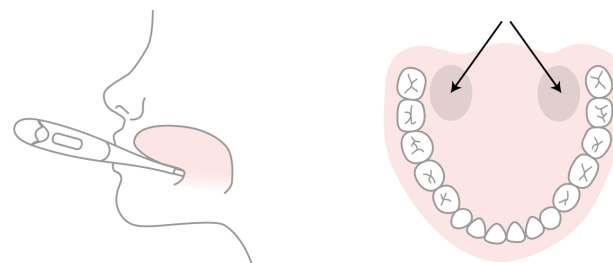
You can use the 'Measuring Training' and the 'Measuring Guide' in the app to check your measuring skills.

The thermometer will save your reading, so you can check your reading once again later. To do this press the "on" button once; the saved reading will appear for a few seconds before the temperature resets.

How to measure with NC° Thermometer (Gen2)

1. Press the power button on your Bluetooth thermometer NC° Thermometer (Gen2) and wait until you hear a beep and/or the backlight flashes. This is a signal from the thermometer that it's ready to start the measurement.
2. Place the thermometer in your mouth and under your tongue, as far back as possible, next to the root of your tongue as depicted in the diagram above.
3. Try to keep still while measuring, close your mouth to keep any cool air out and breathe through your nose.
4. Wait until you hear a long beep and/or the backlight flash (approx. 30 seconds).
5. The temperature should appear automatically in the app. You can also choose to add the temperature manually or sync it later.

You can use the 'Measuring Training' and the 'Measuring Guide' in the app to check your measuring skills.



2. Naciśnij przycisk zasilania tylko wtedy, gdy termometr znajdzie się w ustach i na swoim miejscu.
3. Podczas mierzenia staraj się nie ruszać, zamknij usta, aby nie wypuszczać chłodnego powietrza i oddychaj przez nos.
4. Poczekaj, aż rozlegnie się sygnał dźwiękowy (ok. 30 sekund).
5. Po odczytaniu dodaj temperaturę do aplikacji.

Możesz skorzystać z „Treningu pomiarowego” i „Przewodnika po pomiarze” w aplikacji, aby sprawdzić swoje umiejętności pomiarowe.

Termometr zapisze Twój odczyt, dzięki czemu będziesz mógł sprawdzić swój odczyt ponownie później. Aby to zrobić, naciśnij raz przycisk „on”; zapisany odczyt pojawi się na kilka sekund przed zresetowaniem temperatury.

Jak mierzyć za pomocą termometru NC° (Gen2)

1. Naciśnij przycisk zasilania na termometrze Bluetooth NC° Thermometer (Gen2) i poczekaj, aż usłyszysz sygnał dźwiękowy i/lub podświetlenie zacznie migać. Jest to sygnał z termometru, że jest gotowy do rozpoczęcia pomiaru.
2. Umieść termometr w ustach i pod językiem, jak najdalej do tyłu, obok nasady języka, jak pokazano na poniższych schematach.
3. Podczas mierzenia staraj się nie ruszać, zamknij usta, aby nie wypuszczać chłodnego powietrza i oddychaj przez nos.
4. Poczekaj, aż usłyszysz długi sygnał dźwiękowy i/lub zacznie migać podświetlenie (około 30 sekund).
5. Temperatura powinna pojawić się automatycznie w aplikacji. Możesz również wybrać dodanie temperatury ręcznie lub zsynchronizować ją później.

The thermometer will save your reading so you can check it later. To do this press the “bluetooth” button for at least 5 seconds; the saved reading will appear on the screen in the memory mode.

How to measure with NC° Thermometer (Gen3)

1. Press the power button and then place the thermometer in your mouth to begin measuring.
2. Place the probe under the tongue as near as possible to a heat pocket at the back of the mouth, as noted in the diagram above.
3. Hold the thermometer in place during the measurement; do not bite down on the thermometer. The mouth must remain closed to ensure accurate results. The reading should take approximately 40 seconds.
4. When the measurement is complete the thermometer will provide feedback. The feedback can be light and/or sound based on user settings. The final temperature value will be displayed on the thermometer screen.
5. After a measurement is completed, simply press the power button to turn the thermometer off or the thermometer will shut off automatically. The temperature should appear automatically in the app. You can also choose to add the temperature manually or sync it later.

The thermometer will save your reading so you can check it later. To do this press the “history” button; the last temperature will appear on the screen in the history mode.

When to measure

Measure your temperature once a day, on as many days as possible, so that the algorithm can quickly get to know your unique cycle. Aim to measure at least 5 days a week. A tip to help you remember is to place your thermometer on top of your phone before going to bed.

Measure first thing in the morning when you wake up,

Możesz skorzystać z „Treningu pomiarowego” i „Przewodnika po pomiarze” w aplikacji, aby sprawdzić swoje umiejętności pomiarowe.

Termometr zapisze Twój odczyt, dzięki czemu będziesz mógł sprawdzić swój odczyt ponownie później. Aby to zrobić, naciśnij raz przycisk „on”; zapisany odczyt pojawi się na kilka sekund przed zresetowaniem temperatury.

Jak mierzyć za pomocą termometru NC° (Gen3)

1. Naciśnij przycisk zasilania i umieść termometr w ustach, aby rozpocząć pomiar.
2. Umieść sondę pod językiem, jak najbliżej kieszonki cieplnej z tyłu jamy ustnej, jak pokazano na powyższym schemacie.
3. Trzymaj termometr na miejscu podczas pomiaru; nie gryź termometru. Usta muszą pozostać zamknięte, aby zapewnić dokładne wyniki. Odczyt powinien zająć około 40 sekund.
4. Po zakończeniu pomiaru termometr przekaże informację zwrotną. Informacja zwrotna może być świetlna i/lub dźwiękowa w zależności od ustawień użytkownika. Końcowa wartość temperatury zostanie wyświetlona na ekranie termometru.
5. Po zakończeniu pomiaru wystarczy nacisnąć przycisk zasilania, aby wyłączyć termometr lub termometr wyłączy się automatycznie. Temperatura powinna pojawić się automatycznie w aplikacji. Możesz również wybrać ręczne dodanie temperatury lub zsynchronizowanie jej później.

Termometr zapisze odczyt, abyś mógł go później sprawdzić. Aby to zrobić, naciśnij przycisk „historia”; ostatnia temperatura pojawi się na ekranie w trybie historii.

Kiedy mierzyć?

Mierz temperaturę raz dziennie, przez jak najwięcej dni, aby algorytm mógł szybko poznać Twój unikalny cykl. Staraj się mierzyć co najmniej 5 dni w tygodniu. Wskazówka, która pomoże Ci zapamiętać, to umieszczenie termometru na telefonie przed pójściem spać.

Zmierz pierwszą rzecz rano po przebudzeniu, zanim

before you get up and out of bed. Ideally measure at around the same time every day (within +/- 2 hours).

When to exclude temperatures

Certain circumstances may affect your basal temperature. This can lead to varying temperatures and make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find ovulation, use the “Exclude temperature” function in the app if you:

- Feel hungover
- Slept differently (>2 hours more/less than usual)
- Feel sick

Remember that everyone is different with different routines and, for instance, little sleep might affect you more or less than others. Exclude your temperature only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication or anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your basal body temperature.

Changing your thermometer

If you need to replace your thermometer, do this at the start of your period. A basal thermometer is highly accurate, but from one thermometer to another, there can be a small difference in how each one measures. For example, if one thermometer is showing one temperature, the second can show a 0.1°C difference. As the app is looking for the smallest differences in temperatures to be able to locate where you are in your cycle, you should only use one thermometer at a time. Do not change these during the course of a cycle, instead wait until a new cycle has started before changing your thermometer.

wstaniesz i wstaniesz z łóżka. Najlepiej mierzyć mniej więcej o tej samej porze każdego dnia (w ciągu +/- 2 godzin).

Kiedy wykluczyć temperatury?

Pewne okoliczności mogą wpłynąć na twoją podstawową temperaturę. Może to prowadzić do zmiennych temperatur i utrudnić algorytmowi śledzenie cyklu. Aby pomóc naszemu algorytmowi poznać Twój cykl i dokładnie znaleźć owulację, użyj funkcji „Wyklucz temperaturę” w aplikacji, jeśli:

- • Poczuj kaca
- • Inny sen (>2 godziny więcej/mniej niż zwykle)
- • Czuję się chory

Pamiętaj, że każdy jest inny, ma inne nawyki i na przykład mała ilość snu może mieć na Ciebie większy lub mniejszy wpływ niż na innych. Wyklucz swoją temperaturę tylko wtedy, gdy czujesz, że coś jest dla Ciebie nietypowe i czujesz się inaczej tego ranka z tego powodu.

Leki mogą również wpływać na Twoją temperaturę. Jeśli przyjmujesz regularnie leki lub środki przeciwgorączkowe (substancje obniżające gorączkę), warto skonsultować się z lekarzem, aby odkryć ich wpływ na podstawową temperaturę ciała.

Zmiana termometru

Jeśli musisz wymienić termometr, zrób to na początku miesiączki. Termometr podstawowy jest bardzo dokładny, ale w zależności od termometru może wystąpić niewielka różnica w sposobie pomiaru każdego z nich. Na przykład, jeśli jeden termometr pokazuje jedną temperaturę, drugi może pokazywać różnicę 0,1°C. Ponieważ aplikacja szuka najmniejszych różnic temperatur, aby móc zlokalizować, gdzie jesteś w swoim cyklu, powinieneś używać tylko jednego termometru na raz. Nie zmieniaj ich w trakcie cyklu, zamiast tego poczekaj do nowego cyklu rozpoczął się przed wymianą termometru.

Natural Cycles and Oura Ring

How to set up

After logging in to the Natural Cycles app for the first time, you are automatically directed to the connection flow which will help you set up the syncing between Natural Cycles and Oura. If you are transitioning from using Natural Cycles with a thermometer to using Natural Cycles with the Oura Ring, you should start with the Oura Ring at the start of your period.

How to use

Follow the user manual provided by Oura to measure temperature data trends during the night. In the morning, follow these steps to get your fertility status for the day:

1. Sync your Oura Ring with the Oura App. The reading will be automatically synced with your Natural Cycles app as soon as it is automatically uploaded to "Oura on the Web" cloud storage. When the reading has been registered, the Natural Cycles app will indicate the time at which it synced with Oura.
2. Open your Natural Cycles app and add any other data, like LH test results or period.
3. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app

Note: Oura Ring provides Natural Cycles with temperature trends which Natural Cycles processes into a single, absolute temperature value used by the Natural Cycles algorithm. Do not use these values to make medical decisions (ex: diagnose fever).

Note: If you have a condition that affects nocturnal skin temperature, using an Oura Ring as an input source to Natural Cycles is not recommended.

Note: If you need to change your Oura Ring for any reason, you should start using your new ring at the start of your period.

Natural Cycles i Oura Ring

Jak skonfigurować

Po zalogowaniu się po raz pierwszy do aplikacji Natural Cycles, zostaniesz automatycznie przekierowana do przepływu połączenia, który pomoże Ci skonfigurować synchronizację pomiędzy Natural Cycles i Oura. Jeśli przechodzisz z używania Natural Cycles z termometrem na używanie Natural Cycles z Oura Ring, powinnaś zacząć od Oura Ring na początku swojej miesiączki.

Jak używać

Postępuj zgodnie z instrukcją obsługi dostarczoną przez Oura, aby zmierzyć trendy danych temperaturowych w nocy. Rano wykonaj te kroki, aby uzyskać swój status płodności na dany dzień:

1. Zsynchronizuj swój pierścień Oura z aplikacją Oura. Odczyt zostanie automatycznie zsynchronizowany z aplikacją Natural Cycles, gdy tylko zostanie automatycznie przesłany do magazynu "Oura on the Web" w chmurze Oura. Kiedy odczyt zostanie zarejestrowany, aplikacja Natural Cycles wskaże czas, w którym został on zsynchronizowany z Ourą.
2. Otwórz swoją aplikację Natural Cycles i dodaj wszelkie inne dane, takie jak wyniki testu LH lub okres.
3. Sprawdź swój zaktualizowany status płodności na dany dzień w aplikacji Natural Cycles

Uwaga: Oura Ring dostarcza Natural Cycles trendy temperatury, które Natural Cycles przetwarza na pojedynczą, bezwzględną wartość temperatury używaną przez algorytm Natural Cycles. Nie używaj tych wartości do podejmowania decyzji medycznych (np.x: diagnozowanie gorączki).

Uwaga: Jeśli masz dolegliwości, które wpływają na nocną temperaturę skóry, nie zaleca się używania pierścienia Oura jako źródła wejścia do Natural Cycles.

Uwaga: Jeśli z jakiegokolwiek powodu musisz zmienić swój pierścień, powinnaś zacząć używać nowego pierścienia na początku miesiączki.

When to exclude temperature variation data

Certain circumstances may affect your data. This can make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find ovulation, use the "Exclude temperature" function in the app if you:

- Feel hungover
- Feel sick

Exclude your temperature variation data only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication or anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your skin temperature.

Natural Cycles and Apple Watch

How to set up

After logging in to the Natural Cycles app for the first time, you are automatically directed to the connection flow which will help you set up the syncing between Natural Cycles and Oura. If you are transitioning from using Natural Cycles with a thermometer to using Natural Cycles with the Oura Ring, you should start with the Oura Ring at the start of your period.

How to use

Follow the user manual provided by Apple to measure temperature during the night. The temperature will be automatically transferred to Natural Cycles. In the morning, follow these steps to get your fertility status for the day:

1. Open your Natural Cycles app and add any other data, like LH test results or period.
2. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app
3. Check your updated fertility status for the day in the Natural Cycles app

Kiedy należy wykluczyć dane dotyczące zmian temperatury

Pewne okoliczności mogą wpłynąć na Twoje dane. Może to utrudnić algorytmowi śledzenie Twojego cyklu. Aby pomóc naszemu algorytmowi poznać Twój cykl i dokładnie znaleźć owulację, użyj funkcji "Wyklucz temperaturę" w aplikacji, jeśli:

- Czujesz kaca
- Czujesz się chory

Wyklucz dane dotyczące zmian temperatury tylko wtedy, gdy czujesz, że coś było dla Ciebie niestandardowe i czujesz się z tego powodu inaczej dziś rano.

Leki mogą również wpływać na Twoją temperaturę. Jeśli regularnie przyjmujesz leki przeciwgorączkowe (substancje obniżające gorączkę), warto skonsultować się z lekarzem, aby odkryć ich wpływ na temperaturę skóry.

Natural Cycles i Apple Watch

Jak skonfigurować

Po pierwszym zalogowaniu się do aplikacji Natural Cycles zostaniesz automatycznie przekierowany do procesu połączenia, który pomoże Ci skonfigurować synchronizację pomiędzy Natural Cycles i Apple Health. Jeśli przechodzisz z używania Natural Cycles z innym źródłem temperatury na używanie Natural Cycles z Apple Watch, powinieneś zacząć od Apple Watch na początku miesiączki.

Jak używać

Aby zmierzyć temperaturę w nocy, postępuj zgodnie z instrukcją obsługi dostarczoną przez firmę Apple.

Temperatura zostanie automatycznie przeniesiona do Natural Cycles. Rano wykonaj następujące kroki, aby uzyskać stan płodności na dany dzień:

1. Otwórz aplikację Natural Cycles i dodaj inne dane, takie jak wyniki testu LH lub okres.
2. Sprawdź swój zaktualizowany stan płodności na dany dzień w aplikacji Natural Cycles

Note: Do not use the temperature values provided by Apple Watch to make medical decisions (ex: diagnose fever).

Note: If you have a condition that affects nocturnal skin temperature, using Apple Watch as an input source to Natural Cycles is not recommended.

Note: If you need to change your Apple Watch for any reason, you should start using your new device at the start of your period.

When to exclude temperature data

Certain circumstances may affect your data. This can make it harder for the algorithm to track your cycle. To help our algorithm learn about your cycle and accurately find ovulation, use the “Exclude temperature” function in the app if you:

- Feel hungover
- Feel sick

Exclude your temperature data only if you feel that something was out of the ordinary for you and you feel differently this morning because of it.

Medication can also affect your temperature. If you take regular medication or anti-pyretics (fever reducing substances), it's worth consulting with your doctor to discover its impact on your skin temperature.

Natural Cycles products

Natural Cycles offers four modes for our users to choose from depending on their fertility goal:

- NC° Birth Control - for preventing pregnancy
- NC° Plan Pregnancy - for increasing chances of conception

3. Sprawdź swój zaktualizowany status płodności na dany dzień w aplikacji Natural Cycles

Uwaga: nie używaj wartości temperatury dostarczanych przez Apple Watch do podejmowania decyzji medycznych (np. diagnozowania gorączki).

Uwaga: jeśli cierpisz na schorzenie wpływające na temperaturę skóry w nocy, nie zaleca się używania Apple Watch jako źródła sygnału wejściowego do funkcji Natural Cycles .

Uwaga: jeśli z jakiegokolwiek powodu chcesz zmienić zegarek Apple Watch, powinieneś zacząć korzystać z nowego urządzenia na początku miesiączki.

Kiedy należy wykluczyć dane dotyczące zmian temperatury

Pewne okoliczności mogą mieć wpływ na Twoje dane. Może to utrudnić algorytmowi śledzenie Twojego cyklu. Aby pomóc naszemu algorytmowi poznać Twój cykl i dokładniej znaleźć owulację, skorzystaj z funkcji „Wyklucz temperaturę” w aplikacji, jeśli:

- Czujesz kaca
- Czujesz się chory

Wyklucz dane dotyczące zmian temperatury tylko wtedy, gdy czujesz, że coś było dla Ciebie niestandardowe i czujesz się z tego powodu inaczej dziś rano.

Leki mogą również wpływać na Twoją temperaturę. Jeśli regularnie przyjmujesz leki przeciwgorączkowe (substancje obniżające gorączkę), warto skonsultować się z lekarzem, aby odkryć ich wpływ na temperaturę skóry.

Natural Cycles produktów

Natural Cycles oferuje naszym użytkownikom cztery tryby do wyboru, w zależności od ich celu dotyczącego płodności:

- NC° Birth Control – zapobieganie ciąży
- NC° Plan Pregnancy - dla zwiększenia szans na poczęcie

- NC° Follow Pregnancy - for monitoring the course of a pregnancy
- NC° Postpartum - for recovering from childbirth

These four modes can be chosen by the user prior to signing up and then within the app, if the user would like to switch between modes.

Contraception: NC° Birth Control

How it works

Your daily morning routine with Natural Cycles is as follows:

1. With thermometer: Measure your temperature when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Thermometer' section
With Oura Ring: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Oura Ring' section.
With Apple Watch: Sync your data when you wake up as described in the 'Natural Cycles and Apple Watch' section.
2. Add your temperature (if using a thermometer) and whether you have your period into the app. The view to add data will automatically open, or you can press the '+' icon in the top right-hand corner. You can also add additional data, such as the result of ovulation (LH) test. Once you save today's data, the app will calculate your status for the day.
3. Check your fertility status for the day - every day. The app will provide your fertility status directly after your first set of data is entered. Your status for the day is displayed in red and green colors throughout the app.

- NC° Follow Pregnancy – do monitorowania przebiegu ciąży
- NC° Postpartum – dla osób w okresie rekonwalescencji po porodzie

Użytkownik może wybrać jeden z czterech trybów przed zarejestrowaniem się, a następnie w aplikacji, jeśli chce przełączać się między trybami.

Antykoncepcja: NC° Birth Control

Jak to działa

Twoja codzienna poranna rutyna z Natural Cycles wygląda następująco:

1. Z termometrem: Zmierz swoją temperaturę po przebudzeniu, zgodnie z opisem w części „Natural Cycles i termometr”.
Z Oura Ring: Zsynchronizuj swoje dane po przebudzeniu, zgodnie z opisem w sekcji „Natural Cycles i Oura Ring”.
Z Apple Watch: zsynchronizuj swoje dane po przebudzeniu, zgodnie z opisem w sekcji „Natural Cycles i Apple Watch”.
2. Dodaj do aplikacji swoją temperaturę (jeśli używasz termometru) oraz to, czy masz okres. Widok do dodania danych otworzy się automatycznie, możesz też nacisnąć ikonę "+" w prawym górnym rogu. Możesz również dodać dodatkowe dane, takie jak wynik testu owulacyjnego (LH). Po zapisaniu dzisiejszych danych, aplikacja obliczy Twój status na dany dzień.
3. Sprawdzaj swój status płodności na dany dzień - codziennie. Aplikacja poda stan płodności bezpośrednio po wprowadzeniu pierwszego zestawu danych. Twój status na dany dzień jest wyświetlany w całej aplikacji w kolorach czerwonym i zielonym.



Green = Not fertile

Green days indicate you are not fertile and can have sex without protection. Green days are indicated by a green outlined circle with the words “Not fertile” inside.



Red = Use protection

Red days indicate you are likely to be fertile and at risk of becoming pregnant. Use protection (such as condoms or another form of barrier protection) or abstain in order to prevent a pregnancy. Red days are indicated by a red outlined circle with the words “Use protection” inside.

The app will indicate your ovulation as well as when you have entered and are expected to have your period. The application also shows predictions for upcoming days and months. The predictions may change and should not be used as the final result, which is why you should check your status for the day - every day.

Summary of clinical studies - how effective is Natural Cycles for contraception?

Natural Cycles is 93% effective under typical use. Under perfect use, i.e. if you never have unprotected intercourse on red days, Natural Cycles is 98% effective.

Clinical studies have been conducted in order to evaluate the effectiveness of Natural Cycles for contraception. The current version of the algorithm (v.3) has been investigated on 15,570 women (on average 29 years old). At the end of the study, the following commonly used failure rates were determined:

1. The app has a method failure rate of 0.6, which is a measurement of how often the app incorrectly displays a green day when the woman is actually fertile and gets pregnant after having unprotected



Zielony = niepłodny

Zielone dni wskazują, że nie jesteś płodna i możesz uprawiać seks bez ochrony. Zielone dni są oznaczone zielonym obramowanym kółkiem z napisem „Niepłodne” w środku.



Czerwony = Użyj ochrony

Czerwone dni wskazują, że prawdopodobnie jesteś płodna i istnieje ryzyko zajścia w ciążę. Używaj ochrony (np. prezerwatywy lub innej formy ochrony bariery) lub powstrzymaj się, aby zapobiec ciąży. Czerwone dni są oznaczone czerwonym kółkiem z napisem „Użyj ochrony” wewnątrz.

Aplikacja wskaże twoją owulację, a także kiedy weszłaś i spodziewana jest miesiączka. Aplikacja pokazuje również prognozy na nadchodzące dni i miesiące. Prognozy mogą ulec zmianie i nie powinny być traktowane jako ostateczny wynik, dlatego codziennie sprawdzaj swój status na dany dzień.

Podsumowanie badań klinicznych — jak skuteczna jest Natural Cycles w przypadku antykoncepcji?

Natural Cycles ma 93% skuteczności przy typowym użytkowaniu. Przy idealnym użyciu, tj. jeśli nigdy nie odbyłeś stosunku bez zabezpieczenia w czerwone dni, Natural Cycles jest skuteczny w 98%.

Przeprowadzono badania kliniczne w celu oceny skuteczności Natural Cycles w antykoncepcji. Obecna wersja algorytmu (v.3) została przebadana na 15 570 kobietach (średnio 29 lat). Na zakończenie badania określono następujące powszechnie stosowane wskaźniki awaryjności:

1. Aplikacja ma wskaźnik niepowodzeń metody wynoszący 0,6, co jest miarą tego, jak często

intercourse on this green day. This means that 0.6 out of 100 women who use the app for one year get pregnant due to this type of failure.

2. The app has a perfect use Pearl Index of 1, which means that 1 out of 100 women who use the app for one year and who get pregnant will do so either because:
 - a. They had unprotected intercourse on a green day that was falsely attributed as non-fertile (i.e., method failure); or
 - b. They had protected intercourse on a red day, but the chosen method of contraception failed.
3. The app has a typical use Pearl Index of 6.5, which means that in total 6.5 women out of 100 get pregnant during one year of use due to all possible reasons (e.g. falsely attributed green days, having unprotected intercourse on red days, and failure of the contraceptive method used on red days).

aplikacja nieprawidłowo wyświetla zielony dzień, gdy kobieta jest rzeczywiście płodna i zachodzi w ciążę po odbyciu stosunku bez zabezpieczenia w ten zielony dzień. Oznacza to, że 0,6 na 100 kobiet, które korzystają z aplikacji przez rok, zachodzi w ciążę z powodu tego typu awarii.

2. Aplikacja ma doskonały wskaźnik Pearl Index wynoszący 1, co oznacza, że 1 na 100 kobiet, które korzystają z aplikacji przez rok i zajądą w ciążę, zrobi to, ponieważ:
 - a. Mieli stosunek bez zabezpieczenia w zielony dzień, który został fałszywie uznany za bezpłodny (tj. niepowodzenie metody); lub
 - b. Chronili stosunek w czerwony dzień, ale wybrana metoda antykoncepcji zawiodła.
3. Aplikacja ma typowy wskaźnik użycia Pearl Index wynoszący 6,5, co oznacza, że łącznie 6,5 kobiet na 100 zachodzi w ciążę w ciągu jednego roku użytkowania ze wszystkich możliwych powodów (np. fałszywie przypisane zielone dni, odbycie stosunku bez zabezpieczenia w czerwone dni i niepowodzenie metoda antykoncepcyjna stosowana w czerwone dni).

Summary of clinical data from 15,570 women on the effectiveness of Natural Cycles of the current algorithm version.

Algorithm Version	v.3
Study Date Range	Sept 2017 - Apr 2018
# women	15,570
Exposure time (Women-years)	7,353
# pregnancies	475
[worst-case]	[584]
Typical use PI	6.5
(95% confidence interval)	(5.9-7.1)
[worst-case]	[7.9]
Method failure rate	0.6
(95% confidence interval)	(0.4-0.8)

Podsumowanie danych klinicznych od 15570 kobiet dotyczących skuteczności Natural Cycles aktualnej wersji algorytmu.

Algorytm Wersja	v.3
Zakres dat badania	wrzesień 2017 - kwi 2018
# kobiety	15,570
Czas ekspozycji (kobiety-lata)	7,353
# ciążę	475
[najgorszy przypadek]	[584]
Typowe zastosowanie PI	6.5
(95% przedział ufności)	(5.9-7.1)
[najgorszy przypadek]	[7.9]
Wskaźnik niepowodzeń metody	0.6
(95% przedział ufności)	(0.4-0.8)

Effectiveness of Natural Cycles for two subgroups - women who used hormonal contraception within 60 days prior to using the app and women who did not use hormonal contraception within 12 months prior to using the app.

Subgroup	Typical Use PI (95% confidence interval)
Recent Hormonal Contraception 3779 women	8.6 % (7.2-10.0)
No Hormonal Contraception 8412 women	5.0 % (4.3-5.7)

You can find an overview of the effectiveness of different contraceptive methods in the Appendix of this manual. This will help you to understand the expected effectiveness of all forms of contraception.

Instructions if you are discontinuing hormonal contraception

Type of Contraception	When can you start Natural Cycles?
The Pill (Combined, Medium or Mini)	We recommend that you finish all the active pills of your packet. You can start using Natural Cycles as soon as you finish. You will have a high number of red days to begin with but this will improve over time.
Hormonal IUD (Intrauterine Device)	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.
Contraceptive Implant	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed.
Hormonal Patch, Hormonal Contraceptive Ring	You can start using Natural Cycles the day after it has been removed. You will have a high number of red days to begin with this but this will improve over time.
Contraceptive Injection	You can start using Natural Cycles when the effect of the injection has

Skuteczność Natural Cycles dla dwóch podgrup - kobiet, które stosowały antykoncepcję hormonalną w ciągu 60 dni przed użyciem aplikacji oraz kobiet, które nie stosowały antykoncepcji hormonalnej w ciągu 12 miesięcy przed użyciem aplikacji.

Podgrupa	Typowe zastosowanie PI (95% przedział ufności)
Niedawna antykoncepcja hormonalna 3779 kobiet	8.6 % (7.2-10.0)
Brak antykoncepcji hormonalnej 8412 kobiet	5.0 % (4.3-5.7)

Przegląd skuteczności różnych metod antykoncepcji można znaleźć w dodatku do tego podręcznika. Pomoże ci to zrozumieć oczekiwaną skuteczność wszystkich form antykoncepcji.

Instrukcje dotyczące przerywania antykoncepcji hormonalnej

Rodzaj antykoncepcji	Kiedy możesz zacząć Natural Cycles?
Pigułka (połączona, średnia lub mini)	Zalecamy, abyś skończył wszystkie aktywne pigułki z twojego opakowania. Możesz zacząć używać Natural Cycles, gdy tylko skończysz. Na początku będziesz mieć dużą liczbę czerwonych dni, ale z czasem sytuacja się poprawi.
Hormonalna wkładka domaciczna (wkładka domaciczna)	Możesz zacząć używać Natural Cycles dzień po jego usunięciu.
Implant antykoncepcyjny	Możesz zacząć używać Natural Cycles dzień po jego usunięciu.
Łatka hormonalna, hormonalny pierścień	Możesz zacząć używać Natural Cycles dzień po jego usunięciu. Na początku będziesz mieć dużą liczbę

worn off. This takes 8-13 weeks depending on which injection you had.	antykoncepcyjny czerwonych dni, ale z czasem sytuacja się poprawi.
If you are discontinuing hormonal contraception you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered in the app as “period”. Note: a copper IUD does not contain hormones and does therefore not inhibit ovulation. You can thus use Natural Cycles alongside a copper IUD to get insights on your body and menstrual cycle without having to use a barrier method on red days. If you become pregnant on Natural Cycles If your period is overdue and your temperature does not drop, you may be pregnant and the app will encourage you to take a pregnancy test to confirm the pregnancy. If the test is positive, please talk to your doctor and indicate it in the app. NC° Plan Pregnancy When you are planning a pregnancy, select Natural Cycles° Plan Pregnancy while signing up in the app. If you are already signed into the app, you can go to the settings page and choose NC° Plan Pregnancy . In this mode, your fertility is displayed as a scale, so you can identify the days you are most likely to become pregnant. The same morning routine as in NC° Birth Control mode applies here as well - measure, add or sync data and check your fertility status. Peak fertility Very high fertility	Zastrzyk antykoncepcyjny Możesz zacząć używać Natural Cycles, gdy efekt wtrysku zniknie. Zajmuje to 8-13 tygodni, w zależności od tego, jaki zastrzyk miałeś. Jeśli odstawiasz antykoncepcję hormonalną, najpierw może wystąpić krwawienie z odstawienia, które jest znacznie lżejsze niż Twój prawdziwy okres. Prawidłowy okres otrzymasz zwykle kilka tygodni później. Krwawienia z odstawienia nie należy wprowadzać w aplikacji jako „okres”. Uwaga: miedziana wkładka domaciczna nie zawiera hormonów i dlatego nie hamuje owulacji. Możesz zatem używać Natural Cycles razem z miedzianą wkładką domaciczną, aby uzyskać wgląd w swoje ciało i cykl menstruacyjny bez konieczności stosowania metody barierowej w czerwone dni. Jeśli zajdziesz w ciążę Natural Cycles Jeśli miesiączka się spóźnia, a temperatura nie spada, możesz być w ciąży, a aplikacja zachęci Cię do wykonania testu ciążowego w celu potwierdzenia ciąży. Jeśli wynik testu jest pozytywny, porozmawiaj ze swoim lekarzem i zaznacz to w aplikacji. NC° Plan Pregnancy Gdy planujesz ciążę, wybierz NC° Plan Pregnancy podczas rejestracji w aplikacji. Jeśli jesteś już zalogowany w aplikacji, możesz przejść do strony ustawień i wybrać NC° Plan Pregnancy . W tym trybie Twoja płodność jest wyświetlana w skali, dzięki czemu możesz określić dni, w których najprawdopodobniej zajdziesz w ciążę. Tutaj obowiązuje ta sama poranna rutyna, co w trybie NC° Birth Control - mierz, dodawaj dane i sprawdzaj stan płodności. Szczytowa płodność Bardzo wysoka płodność



High fertility



Medium fertility



Low fertility



Fertility unlikely



More data needed



Not fertile

When you're planning a pregnancy, we recommend taking LH tests since the occurrence of LH coincides with your most fertile days. If your period is overdue and your temperature does not drop, the app will encourage you to take a pregnancy test to confirm the pregnancy.

NC° Follow Pregnancy

Once you are pregnant, the app can be used as a pregnancy calendar and you can follow your weekly development and the development of your baby.

NC° Postpartum

After you have given birth, you have the option to enter NC° Postpartum mode. NC° Postpartum guides you through the physical and mental recovery of childbirth with resources tailored to help support your overall health and well-being during this temporary transitional phase. While taking your temperature is not required, measuring is encouraged as it helps our algorithm detect when your fertility returns so you can better prepare. Until the NC° app detects your ovulation, it will give you Red Days.

You can exit the NC° Postpartum mode at any time.



Wysokiej płodności



Średnia płodność



Niska płodność



Płodność mało prawdopodobna



Potrzebne więcej danych



Nie płodny

Kiedy planujesz ciążę, zalecamy biorąc testy LH od wystąpienia zbiega LH ze swoimi najbardziej płodnych dni. Jeśli masz spóźnioną miesiączkę, a temperatura nie spada, aplikacja zachęci Cię do wykonania testu ciążowego w celu potwierdzenia ciąży.

NC° Follow Pregnancy

Gdy zajdziesz w ciążę, aplikacja może być używana jako kalendarz ciąży i możesz śledzić swój tygodniowy rozwój i rozwój dziecka.

NC° Postpartum

Po porodzie masz możliwość przejścia do trybu NC° Postpartum. NC° Postpartum prowadzi Cię przez fizyczny i psychiczny powrót do zdrowia po porodzie, oferując zasoby dostosowane do wsparcia ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia w tej tymczasowej fazie przejściowej. Chociaż mierzenie temperatury nie jest wymagane, zaleca się jej dokonywanie, ponieważ pomaga naszemu algorytmowi wykryć, kiedy powraca płodność, dzięki czemu możesz się lepiej przygotować. Dopóki aplikacja NC° nie wykryje owulacji, będzie wyświetlać Ci dni czerwone. Możesz wyjść z trybu NC° Postpartum w dowolnym momencie.

Demo Mode

In Demo Mode you can see how the app could look with a few cycles of data, but you cannot add any of your own data. This is for demonstration purposes only, demo mode cannot provide you with any fertility information.

If you are currently on hormonal contraception you will access the app in Demo Mode. Once you stop using hormonal contraception you can then easily access the full version of the app. The app will now function for contraception or for planning a pregnancy.

Problems/ Troubleshooting

If you cannot access the application, the application is malfunctioning, or if you suspect something is wrong with your current fertility status, please follow the steps below:

1. Use protection, such as a condom or another form of barrier protection, until the error has been fixed.
2. Please contact our service desk via help.naturalcycles.com and our trained support agents will assist you.
3. Serious incidents involving this device should be reported both to Natural Cycles and to the competent authority in your country. A 'serious incident' means any incident that directly or indirectly led, might have led or might lead to any of the following:
 - a. the death of a patient, user or other person,
 - b. the temporary or permanent serious deterioration of a patient's, user's or other person's state of health,
 - c. a serious public health threat;

Wersja demo

W trybie demonstracyjnym możesz wybrać się na wycieczkę po aplikacji. Służy to wyłącznie do celów demonstracyjnych, tryb demonstracyjny nie może dostarczyć żadnych informacji dotyczących płodności.

Jeśli obecnie stosujesz antykoncepcję hormonalną, uzyskasz dostęp do aplikacji w trybie demonstracyjnym. Po zaprzestaniu stosowania antykoncepcji hormonalnej możesz łatwo uzyskać dostęp do pełnej wersji aplikacji. Aplikacja będzie teraz działać na potrzeby antykoncepcji lub planowania ciąży.

Problemy/Rozwiązywanie problemów

Jeśli nie możesz uzyskać dostępu do aplikacji, aplikacja działa nieprawidłowo lub jeśli podejrzewasz, że coś jest nie tak z Twoim obecnym stanem płodności, wykonaj następujące czynności:

1. Używaj ochrony, takiej jak prezerwatywa lub inna forma ochrony bariery, dopóki błąd nie zostanie naprawiony.
2. Skontaktuj się z naszym biurem obsługi za pośrednictwem strony help.naturalcycles.com, a nasi przeszkoleni pracownicy pomocy technicznej udzielą Ci pomocy.
3. Poważne incydenty z udziałem tego urządzenia należy zgłaszać zarówno do Natural Cycles, jak i do właściwego organu w Twoim kraju. „Poważny incydent” oznacza każdy incydent, który bezpośrednio lub pośrednio doprowadził, mógł prowadzić lub mógł prowadzić do któregoś z poniższych:
 - a. śmierć pacjenta, użytkownika lub innej osoby,
 - b. czasowe lub trwałe poważne pogorszenie stanu zdrowia pacjenta, użytkownika lub innej osoby,
 - c. poważne zagrożenie zdrowia publicznego;

Application Overview

Your fertility status for the day is shown through different views within the app.

Calendar tab

This tab provides the overview of today's fertility and gives insights into the data logged in the past through various views as described below.

Today view

On this screen, you will get all of the info you need in one glance. A screen to enter your temperature pops up automatically when you open your app in the morning. Once you've entered your data, your fertility status will appear as a colored circle. Below the circle, you will see the weekly predictions and additional information. You can add or update your input data, such as temperature, period, or LH tests, at any time by tapping the '+' icon.

Month view

Tap the "Month" tab in the calendar view to access the monthly view. Here you can see your predicted red and green days for the month, as well as when you are predicted to ovulate and have your period. These may change over time, so you should only rely on the information provided in the "Today" view for contraceptive or pregnancy planning purposes. You can easily access your past data by tapping on any past day.

Graph view

The graph is a visualization of your temperature curve which will continue to develop as you measure throughout your cycle. Information about ovulation, period, and fertile days is also visible. Swipe from left to right to view your past cycles, and zoom in and out to compare them to each other. You can also access the compare mode to compare your period and cycle length, temperature variation, ovulation window and day, and tracker graph.

Przegląd aplikacji

Twój status płodności na dany dzień jest wyświetlany w różnych widokach w aplikacji.

Karta Kalendarz

Ta karta zawiera przegląd dzisiejszej płodności i daje wgląd w dane zarejestrowane w przeszłości za pomocą różnych widoków, jak opisano poniżej.

Widok dzisiaj

Na tym ekranie uzyskasz wszystkie potrzebne informacje w jednym spojrzeniu. Ekran do wprowadzenia temperatury pojawia się automatycznie, gdy rano otworzysz aplikację. Po wprowadzeniu danych status płodności będzie wyświetlany jako kolorowe kółko z dodatkowymi informacjami w środku. Pod kółkiem zobaczysz cotygodniowe prognozy. Możesz dodać lub zaktualizować dane wejściowe, takie jak temperatura, okres lub testy LH, w dowolnym momencie, dotykając ikony „+”.

Widok miesiąca

Dotknij zakładki "Miesiąc" w widoku kalendarza, aby uzyskać dostęp do widoku miesięcznego. Tutaj możesz zobaczyć przewidywane czerwone i zielone dni w miesiącu, a także przewidywane terminy owulacji i miesiączki. Mogą się one zmieniać z czasem, dlatego należy polegać wyłącznie na informacjach podanych w widoku „Dzisiaj” do celów antykoncepcji lub planowania ciąży. Możesz łatwo uzyskać dostęp do swoich wcześniejszych danych, dotykając dowolnego minionego dnia.

Widok wykresu

Wykres jest wizualizacją krzywej Twojej temperatury, która będzie się kształtować w miarę dokonywania pomiarów w całym cyklu. Informacje o owulacji, okresie i dniach płodnych są również widoczne. Przeciągnij palcem od lewej do prawej, aby zobaczyć swoje poprzednie cykle i dotknij "3 cykle" lub "6 cykli", aby je ze sobą porównać. Możesz również wejść w tryb porównania, aby porównać długość okresu i cyklu, wahania temperatury oraz okno i dzień owulacji.

Top menu

Under the top menu, you can access and manage all the information regarding your personal profile, the app and privacy settings, and your account including subscriptions. Here you can also manage whether or not you will get reminders about when to use protection, take an LH test, expect PMS, measure your temperature and check your breasts. Note that you must enable Natural Cycles to send you push notifications in your device settings to receive these.

Offline mode

When you are offline you can continue to add your temperature and other data to the app. When offline, the app does not calculate your fertility status. Instead, the app will show an orange outlined circle indicating your status as "Use protection". Use protection (such as condoms or another form of barrier protection) or abstain until you are back online and the app has calculated today's fertility status.

Platform description

Natural Cycles Application Version: 5.0.0 and onwards
Medical Device version: D

Devices that may be used to access the application:

- A mobile phone running Android OS (version 10 or above) or iOS (version 16 or above), 250 kbps or faster internet.
- A computer or tablet with an Internet browser: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps or faster internet.

Accessing the Instructions for Use

The Instructions for Use can be found online on the Natural Cycles website (<https://naturalcycles.app/IFU>) and in your app under the "Regulatory" page.

If you would like a paper copy of the Instructions for Use we will send you one at no cost. Contact customer support with your request.

Menu górne

W górnym menu możesz uzyskać dostęp i zarządzać wszystkimi informacjami dotyczącymi Twojego osobistego profilu, aplikacji i ustawień prywatności oraz konta, w tym subskrypcji. Tutaj możesz również zarządzać, czy będziesz otrzymywać przypomnienia o tym, kiedy zastosować ochronę, wykonać test LH, spodziewać się PMS, zmierzyć swoją temperaturę i sprawdzić piersi. Zauważ, że musisz włączyć Natural Cycles do wysyłania powiadomień push w ustawieniach swojego urządzenia, aby je otrzymywać.

Tryb offline

Kiedy jesteś offline możesz nadal dodawać swoją temperaturę i inne dane do aplikacji. Kiedy jesteś offline, aplikacja nie oblicza twojego statusu płodności. Zamiast tego, aplikacja pokaże pomarańczowy zarys koła wskazując swój status jako "Użyj ochrony". Użyj ochrony (takie jak prezerwatywy lub innej formy ochrony barierowej) lub wstrzymać się do czasu, gdy jesteś ponownie online i aplikacja obliczyła dzisiejszy status płodności.

Opis platformy

Wersja aplikacji Natural Cycles : 5.0.0 i nowsze
Wersja urządzenia medycznego: D

Urządzenia, za pomocą których można uzyskać dostęp do aplikacji:

- Telefon komórkowy z systemem operacyjnym Android (wersja 10 lub nowsza) lub iOS (wersja 16 lub nowsza), Internet o przepustowości 250 kb/s lub szybszy.
- Komputer lub tablet z przeglądarką internetową: Google Chrome, Apple Safari. 250 kbps lub szybszy internet.

Uzyskiwanie dostępu do instrukcji użytkownika

Instrukcję użytkownika można znaleźć online na stronie internetowej Natural Cycles (<https://naturalcycles.app/IFU>) oraz w aplikacji na stronie „Przepisy prawne”. Jeśli chcesz otrzymać papierową kopię Instrukcji użytkownika, wyślemy

Cease using Natural Cycles

When you sign up for Natural Cycles, whether it's for a Monthly or Yearly subscription, you will need to cancel it if you don't want your subscription to be automatically renewed for the next renewal period. Cancellation of your subscription must be done at least 24 hours before the subscription is scheduled to be renewed. Please refer to help.naturalcycles.com for a full description on how to cancel your subscription successfully. Please refer to our Privacy policy for further information on how Natural Cycles processes your data.

Security

Natural Cycles maintain a high security and data privacy level in our application. The application is monitored for security events and data breaches. If a security event or data breach should occur, the issue will be contained and resolved with urgency according to our established processes and you as a user will receive the information you need regarding your continued safe and secure use of the application.

It is strongly recommended that you choose a strong password to protect your account from unauthorized use. While not recommended, if you should choose to share your login with somebody, you do so at your own risk. Keep in mind that you can always revoke access by changing the password to your account and contacting support in order to close existing sessions.

Watch out for emails or messages asking you to provide your Natural Cycles login details. Natural cycles will not usually send you emails asking for your password, unless you have initiated this process yourself via support or a password reset.

Ci ją bezpłatnie. Skontaktuj się z obsługą klienta z prośbą.

Przestań używać Natural Cycles

Gdy zarejestrujesz się w Natural Cycles, niezależnie od tego, czy jest to subskrypcja miesięczna, czy roczna, musisz ją anulować, jeśli nie chcesz, aby subskrypcja była automatycznie odnawiana na następny okres odnowienia. Anulowanie subskrypcji musi nastąpić co najmniej 24 godziny przed planowanym odnowieniem subskrypcji. Aby uzyskać pełny opis skutecznego anulowania subskrypcji, odwiedź stronę help.naturalcycles.com. Więcej informacji o tym, jak Natural Cycles przetwarza Twoje dane, znajdziesz w naszej Polityce prywatności.

Bezpieczeństwo

Natural Cycles utrzymuje wysoki poziom bezpieczeństwa i prywatności danych w naszej aplikacji. Aplikacja jest monitorowana pod kątem zdarzeń bezpieczeństwa i naruszeń danych. Jeśli wystąpi zdarzenie związane z bezpieczeństwem lub naruszenie danych, problem zostanie zatrzymany i rozwiązany w trybie pilnym zgodnie z naszymi ustalonymi procesami, a Ty jako użytkownik otrzymasz informacje, których potrzebujesz, dotyczące dalszego bezpiecznego korzystania z aplikacji.

Zdecydowanie zaleca się wybranie silnego hasła w celu ochrony konta przed nieautoryzowanym użyciem. Chociaż nie jest to zalecane, jeśli zdecydujesz się udostępnić komuś swój login, robisz to na własne ryzyko. Pamiętaj, że zawsze możesz cofnąć dostęp, zmieniając hasło do swojego konta i kontaktując się z pomocą techniczną w celu zamknięcia istniejących sesji.

Uważaj na e-maile lub wiadomości z prośbą o podanie Natural Cycles danych logowania. Natural Cycles zazwyczaj nie będzie wysyłać Ci e-maili z prośbą o podanie hasła, chyba że sam zainicjowałeś ten proces za pośrednictwem pomocy technicznej lub resetowania hasła.

General information

Explanation of symbols



Manufacturer

CE 0123 CE Mark



Caution



User Manual/Instructions for Use

EC Declaration of Conformity

Name of the Manufacturer:

NaturalCycles Nordic AB

Address of the Manufacturer:

St Eriksgatan 63b

112 34 Stockholm

Sweden

Customer support:

help.naturalcycles.com

Device Name:

Natural Cycles

We declare that this product meets all applicable requirements of the Regulation (EU) 2017/745 for medical devices (MDR) and bears the mark CE0123.

Date of publication:

March 2025

Document version:

EU v2.23

Informacje ogólne

Wyjaśnienie symboli



Producent

CE 0123 Znak CE



Ostrożność



Instrukcja obsługi/instrukcje użytkowania

Deklaracja zgodności WE

Nazwa Producenta:

NaturalCycles Nordic AB

Adres Producenta:

Św. Eriksgatan 63b

112 34 Sztokholm

Szwecja

Obsługa klienta:

help.naturalcycles.com

Nazwa urządzenia: Natural Cycles

Oświadczamy, że ten produkt spełnia wszystkie obowiązujące wymagania Rozporządzenia (UE) 2017/745 dla wyrobów medycznych (MDR) i nosi znak CE0123.

Data publikacji: Marzec 2025

Wersja dokumentu:

PL v2.23

Onboarding information/Informacje wprowadzające

Język Angielski	Polskie
How would you like to use Natural Cycles? • Prevent pregnancy • Plan a pregnancy • Follow your pregnancy	Jak chciałbyś korzystać z Naturalnych Cykli? • Zapobieganie ciąży • Zaplanuj ciążę • Śledź swoją ciążę
Set your date of birth You must be 18 years of age or older to use Natural Cycles	Ustaw swoją datę urodzenia Aby korzystać z Natural Cycles, musisz mieć ukończone 18 lat.
Which measurements would you like to use in the app? Height and weight • Metric (kg / cm) • Imperial (lb / foot)	Z jakich pomiarów chciałbyś korzystać w aplikacji? Wzrost i waga • Metryczne (kg / cm) • Imperial (lb / stopa)
Temperature • Celsius • Fahrenheit	Temperatura • Celsjusza • Fahrenheit
Have you been diagnosed with any of the following? Certain medical conditions can affect your cycle so knowing about them helps us adapt and learn more about you. • Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) • Endometriosis • A Thyroid-Related Condition	Czy zdiagnozowano u Ciebie któreś z poniższych schorzeń? Niektóre stany chorobowe mogą wpływać na Twój cykl, więc wiedza o nich pomaga nam dostosować się i dowiedzieć się więcej o Tobie. • Zespół policystycznych jajników (PCOS) • Endometrioza • Stan związany z tarczycą
Have you experienced symptoms of Menopause? Menopause can affect your cycle so knowing about it helps us adapt and learn more about you. • Yes	Czy doświadczyłaś objawów menopauzy? Menopauza może wpływać na Twój cykl, więc wiedza o niej pomaga nam się dostosować i dowiedzieć się więcej o Tobie. • Tak

No	Nie
Have you recently used hormonal contraception? If you are currently, or recently have been, using hormonal contraception, we can optimise the app to best fit your needs. Learn more Effects on your menstrual cycle Hormonal contraception can inhibit your ovulation and cause irregularities in your cycle up to a year after you've stopped using it. If you haven't used it recently If you stopped using hormonal contraception a year ago and have your period again, then answer 'Not in the last 12 months'. Have you recently used hormonal contraception? - Yes, in the past 12 months - Yes, still on it - Not in the last 12 months - No, never	Czy ostatnio stosowałaś antykoncepcję hormonalną? Jeśli obecnie lub niedawno stosowałaś antykoncepcję hormonalną, możemy zoptymalizować aplikację tak, aby jak najlepiej odpowiadała Twoim potrzebom. Dowiedz się więcej Wpływ na cykl menstruacyjny Antykoncepcja hormonalna może hamować owulację i powodować nieregularności w cyklu aż do roku po zaprzestaniu jej stosowania. Jeśli nie używałaś go ostatnio Jeśli przestałaś stosować antykoncepcję hormonalną rok temu i znów masz miesiączkę, to odpowiedz "Nie w ciągu ostatnich 12 miesięcy". Czy ostatnio stosowałaś antykoncepcję hormonalną? - Tak, w ciągu ostatnich 12 miesięcy - Tak, wciąż nad tym pracuję - Nie w ciągu ostatnich 12 miesięcy - Nie, nigdy
Using Natural Cycles while still on hormonal birth control When you use hormonal birth control (such as the Pill, an implant, or a vaginal ring), you don't ovulate. This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle. While you are using hormonal birth control, we recommend you explore the demo version of the app. Use in Demo Mode	Stosowanie Naturalnych Cykli podczas stosowania hormonalnej kontroli urodzeń Kiedy stosujesz hormonalną kontrolę urodzeń (taką jak pigułka, implant lub pierścień dopochwowy), nie masz owulacji. Oznacza to, że Natural Cycles nie będzie w stanie śledzić Twojego cyklu menstruacyjnego. Podczas gdy stosujesz hormonalną kontrolę urodzeń, zalecamy poznanie wersji demonstracyjnej aplikacji. Użycie w trybie demonstracyjnym
Approximately how long does your cycle usually last? A cycle is the time span between one period and the next.	W przybliżeniu, jak długo trwa zazwyczaj Twój cykl? Cykl to przedział czasowy pomiędzy jednym okresem a następnym.

How much does the length of your cycle vary? Understanding the regularity of your cycles helps the algorithm get to know you better. • 0-4 Days • 5-9 Days • 10+ Days • I don't know How many days are there between the longest and shortest cycle you've had in the last year? A cycle is the time span between one period and the next.	Jak bardzo zmienia się długość Twojego cyklu? Zrozumienie regularności twoich cykli pomaga algorytmowi lepiej cię poznać. • 0-4 dni • 5-9 dni • 10+ dni • Nie wiem. Ile dni dzieli najdłuższy i najkrótszy cykl, jaki miałaś w ostatnim roku? Cykl to przedział czasowy pomiędzy jedną miesiączką a następną.
How long have you been on hormonal contraception? You might notice irregularities in your cycle after you've stopped using hormonal birth control. It can take time for things to balance out. • 0 - 1 Years • 1 - 5 Years • 5+ Years	Jak długo stosuje Pani antykoncepcję hormonalną? Możesz zauważyć nieregularności w swoim cyklu po zaprzestaniu stosowania hormonalnej kontroli urodzeń. Może upłynąć trochę czasu, zanim wszystko się wyrówna. • 0 - 1 rok • 1 - 5 lat • 5+ lat
What type of hormonal birth control did you use? What type of hormonal birth control are you using? The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you used. The start of your journey with Natural Cycles might be a little different depending on the method you're using. Hormonal IUD Implant Mini-pill Other Patch Pill Shot/Injection Vaginal ring	Jaki rodzaj hormonalnej kontroli urodzeń stosowałaś? Jakiego rodzaju hormonalnej kontroli urodzeń używasz? Początek Twojej podróży z Natural Cycles może być nieco inny w zależności od metody, z której korzystałaś. Początek Twojej podróży z Natural Cycles może być nieco inny w zależności od metody, którą stosujesz. Wkładka hormonalna Implant Mini-pill Inne Łata Pigułka Strzał/wstrzyknięcie Pierścień dopochwowy

Different types of hormonal birth control There are lots of different hormonal birth control methods out there. We've included a selection of the most commonly used options. If you can't see your option on the list, please select "other". The pill and the mini-pill The combined pill is commonly referred to as "the birth control pill" or "the pill". It contains both synthetic estrogen and progesterone and is typically taken for 3 weeks with a 1-week break. The mini pill (also known as the progestogen-only pill) contains only synthetic progesterone. It's taken every day without a break. If you are unsure what method you are using, check your pill packet or ask your doctor.	Różne rodzaje hormonalnej kontroli urodzeń Istnieje wiele różnych hormonalnych metod kontroli urodzeń. Zamieściliśmy wybór najczęściej stosowanych opcji. Jeśli nie widzisz swojej opcji na liście, wybierz "inne". Pigułka i mini-pigułka Połączona pigułka jest powszechnie określana jako "pigułka antykoncepcyjna" lub "pigułka". Zawiera ona zarówno syntetyczny estrogen jak i progesteron i jest zazwyczaj przyjmowana przez 3 tygodnie z 1-tygodniową przerwą. Minipigułka (znana również jako pigułka tylko progestagenowa) zawiera tylko syntetyczny progesteron. Przyjmuje się ją codziennie bez przerwy. Jeśli nie jesteś pewna, jakiej metody używasz, sprawdź opakowanie pigułki lub zapytaj swojego lekarza.
• Transitioning from hormonal birth control to Natural Cycles • In most cases, hormonal birth control stops ovulation, meaning you don't get a cycle while you're using this type of method. • • This means that Natural Cycles won't be able to track your menstrual cycle or show you a fertility status until you've stopped taking hormonal birth control. • • Until it's time to stop using your current method, you can only access Natural Cycles in demo mode. We'll remind you on the date you set to start measuring. • • Enter demo mode	• Przejście z hormonalnej kontroli urodzeń na Natural Cycles • W większości przypadków hormonalna kontrola urodzeń zatrzymuje owulację, co oznacza, że nie dostaniesz cyklu podczas stosowania tego typu metody. • • Oznacza to, że Natural Cycles nie będzie w stanie śledzić Twojego cyklu miesięczkowego ani pokazywać Ci statusu płodności dopóki nie przestaniesz brać hormonalnej kontroli urodzeń. • • Dopóki nie nadejdzie czas, aby przestać używać swojej obecnej metody, możesz uzyskać dostęp do Natural Cycles tylko w trybie demonstracyjnym. Przypomnimy Ci o tym w dniu, który wyznaczyłeś na rozpoczęcie pomiarów. • • Wejście w tryb demonstracyjny

• Are you ready to start your hormone-free journey? • You must have stopped using your previous method before you can start using NC Birth Control/NC Plan Pregnancy • I'm ready • Go back	• Czy jesteś gotowa, aby rozpocząć swoją podróż bez hormonów? • Przed rozpoczęciem stosowania NC Birth Control/NC Plan Pregnancy należy zaprzestać stosowania poprzedniej metody. • Jestem gotowy. • Wróć
Have you bled since you removed your IUD? Have you bled since you removed your implant? Have you bled since you stopped the mini-pill? Have you bled since you stopped using hormonal birth control? Have you bled since you stopped using the patch? Have you either bled since you stopped taking the pill or in the final week of taking it? Have you bled since your shot/injection? Have you bled since you removed your vaginal ring? You might experience what's known as a withdrawal bleed when you come off hormonal birth control. This is usually heavier than spotting, but not as heavy as a regular period. Yes No	Czy miała Pani krwawienia od czasu usunięcia wkładki wewnątrzmacicznej? Czy krwawiłaś od czasu usunięcia implantu? Czy krwawiłaś od czasu odstawienia minipigułki? Czy krwawiłaś, odkąd przestałaś stosować hormonalną kontrolę urodzeń? Czy krwawiłaś od czasu, gdy przestałaś stosować plaster? Czy albo krwawiłaś od momentu, kiedy przestałaś brać tabletki, albo w ostatnim tygodniu ich przyjmowania? Czy krwawiłaś od czasu zastrzyku? Czy krwawiłaś od czasu usunięcia pierścienia pochwowego? Po odstawieniu hormonalnej kontroli urodzeń możesz doświadczyć tak zwanego krwawienia z odstawienia. Jest ono zazwyczaj cięższe niż plamienie, ale nie tak ciężkie jak zwykła miesiączka. Tak Nie

• Getting your period back after the IUD • Getting your period back after the implant • Getting your period back after the pill • Getting your period back after hormonal birth control • Getting your period back after the patch • Getting your period back after the pill • Getting your period back after the shot/injection • Getting your period back after the vaginal ring • It looks like you've experienced a withdrawal bleed and your period has returned. This means you're on your way to finding your own natural cycle. • You've experienced a withdrawal bleed and the next bleed you get should be your period. This means you're on your way to finding your natural cycle. • The next bleed you experience is likely to be a withdrawal bleed. After that your period should be next. • • You can add withdrawal bleeding in the app, it won't be used by the algorithm in the same way as your period.	• Powrót do miesiączki po założeniu wkładki wewnątrzmacicznej • Odzyskanie miesiączki po wszczepieniu implantu • Powrót do miesiączki po zażyciu pigułki • Powrót miesiączki po hormonalnej kontroli urodzeń • Powrót do miesiączki po zastosowaniu plastra • Powrót do miesiączki po pigułce • Powrót do miesiączki po zastrzyku/wstrzyknięciu • Odzyskanie miesiączki po założeniu pierścienia dopochwowego • Wygląda na to, że doświadczyłaś krwawienia z odstawienia i twój okres powrócił. Oznacza to, że jesteś na dobrej drodze do odnalezienia swojego własnego, naturalnego cyklu. • Doświadczyłaś krwawienia z odstawienia, a następnym krwawieniem, które otrzymasz, powinna być miesiączka. Oznacza to, że jesteś na dobrej drodze do odnalezienia swojego naturalnego cyklu. • Następane krwawienie, którego doświadczysz, będzie prawdopodobnie krwawieniem z odstawienia. Po nim powinna pojawić się następna miesiączka. • • Możesz dodać krwawienie z odstawienia w aplikacji, nie będzie ono wykorzystywane przez algorytm w taki sam sposób jak miesiączka.
---	--

Adding bleeding to the app When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as "period" into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor. Using protection on red days Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal birth control have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection. On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms. It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.	Dodawanie krwawienia do aplikacji Po odstawieniu hormonalnej kontroli urodzeń, możesz najpierw doświadczyć krwawienia z odstawienia, które jest znacznie lżejsze niż prawdziwa miesiączka. Prawdziwy okres pojawi się zazwyczaj kilka tygodni później. Krwawienie z odstawienia nie powinno być wpisywane do aplikacji jako "okres". Jeśli nie jesteś pewna, czy doświadczasz krwawienia z odstawienia czy okresu, skonsultuj się z lekarzem. Stosowanie ochrony w czerwone dni Nasze dane pokazują, że kobiety przechodzące na Natural Cycles z hormonalnej kontroli urodzeń mają wyższe ryzyko zajścia w ciążę ze względu na to, że na ogół nie są jeszcze przyzwyczajone do stosowania innych form ochrony. W czerwonych dniach musisz albo wstrzymać się od współżycia, albo użyć zabezpieczenia, takiego jak prezerwatywy (lub inna forma ochrony barierowej), aby zapobiec ciąży. Jeśli wcześniej nie stosowałaś niehormonalnej metody kontroli urodzeń, upewnij się, że masz pod ręką metodę, którą możesz stosować podczas czerwonych dni, np. prezerwatywy. Może upłynąć kilka cykli po odstawieniu hormonalnej kontroli urodzeń, zanim ponownie stanie się ona bardziej regularna. Należy spodziewać się większej liczby czerwonych dni podczas tych cykli i w związku z tym oczekiwać stosowania ochrony, takiej jak prezerwatywy (lub innej formy ochrony barierowej), lub częstszego wstrzymywania się od pracy.
• How many times have you bled? • Knowing how many times you've bled helps us work out whether or not you're getting a menstrual cycle.	• Ile razy krwawiłaś? • Wiedza o tym, ile razy krwawiłaś, pomaga nam ustalić, czy masz cykl menstruacyjny, czy nie.

When did your last period start? • I don't know	Kiedy zaczęła się twoja ostatnia miesiączka? • Nie wiem.
How many cycles have you had since you quit hormonal contraception? A cycle is the time span between one period and the next.	Ile cykli miałaś od czasu odstawienia antykoncepcji hormonalnej? Cykl to przedział czasowy pomiędzy jednym okresem a następnym.
Using Natural Cycles after hormonal contraception Our data show that women transitioning to Natural Cycles from hormonal contraception have a higher risk of becoming pregnant due to generally not yet being accustomed to using other forms of protection. On red days, you must either abstain or use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), to prevent pregnancy. If you have not been using a non-hormonal based method of birth control before, make sure to have a method on hand to use during red days, such as condoms. When you discontinue hormonal birth control, you may first experience a withdrawal bleed, which is much lighter than your true period. You will normally get your true period a few weeks later. Withdrawal bleeding should not be entered as "period" into the app. If you are unsure if you are experiencing withdrawal bleeding or a period, please consult your doctor. It can take several cycles after discontinuing hormonal birth control before becoming more regular again. You should expect more red days during these cycles and therefore expect to use protection, such as condoms (or another form of barrier protection), or abstain more frequently.	Stosowanie Cykli Naturalnych po antykoncepcji hormonalnej Nasze dane pokazują, że kobiety przechodzące na Natural Cycles z antykoncepcji hormonalnej mają wyższe ryzyko zajścia w ciążę ze względu na to, że na ogół nie są jeszcze przyzwyczajone do stosowania innych form zabezpieczenia. W czerwonych dniach musisz albo wstrzymać się od współżycia, albo użyć zabezpieczenia, takiego jak prezerwatywy (lub inna forma ochrony barierowej), aby zapobiec ciąży. Jeśli wcześniej nie stosowałaś niehormonalnej metody kontroli urodzeń, upewnij się, że masz pod ręką metodę, którą możesz stosować podczas czerwonych dni, np. prezerwatywy. Po odstawieniu hormonalnej kontroli urodzeń, możesz najpierw doświadczyć krwawienia z odstawienia, które jest znacznie lżejsze niż prawdziwa miesiączka. Prawdziwy okres pojawi się zazwyczaj kilka tygodni później. Krwawienie z odstawienia nie powinno być wpisywane do aplikacji jako "okres". Jeśli nie jesteś pewna, czy doświadczasz krwawienia z odstawienia czy okresu, skonsultuj się z lekarzem. Może upłynąć kilka cykli po odstawieniu hormonalnej kontroli urodzeń, zanim ponownie stanie się ona bardziej regularna. Należy spodziewać się większej liczby czerwonych dni podczas tych cykli i w związku z tym oczekiwać stosowania ochrony, takiej jak prezerwatywy (lub innej formy ochrony barierowej), lub częstszego wstrzymywania się od pracy. • Rozumiem

• I understand	
Have you been pregnant at any point in the past 12 months? If you have recently been pregnant we can optimise the app to best fit your needs. After pregnancy, your cycle may be irregular and you may not ovulate.	Czy byłaś w ciąży w jakimkolwiek momencie w ciągu ostatnich 12 miesięcy? Jeśli niedawno byłaś w ciąży, możemy zoptymalizować aplikację, aby jak najlepiej dopasować ją do Twoich potrzeb. Po ciąży Twój cykl może być nieregularny i możesz nie mieć owulacji.
Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) • Yes • No	Czy miałaś okres od momentu zakończenia ciąży? (nie chodzi o początkowe krwawienie) • Tak • Nie
How many cycles have you had since your pregnancy?	Ile cykli miałaś od czasu ciąży?
When did your pregnancy end?	Kiedy zakończyła się Twoja ciąża?
Have you had your period since your pregnancy ended? (not the initial bleeding) If you have not had your period since your pregnancy then you haven't yet started your menstrual cycle. The initial bleeding after your pregnancy is caused by birth and is not a part of your menstrual cycle.	Czy miałaś okres od momentu zakończenia ciąży? (nie chodzi o początkowe krwawienie) Jeśli nie miałaś okresu od czasu ciąży, to nie rozpoczęłaś jeszcze cyklu menstruacyjnego. Początkowe krwawienie po ciąży jest spowodowane porodem i nie jest częścią cyklu menstruacyjnego.
Select number of days	Wybierz liczbę dni
Using Natural Cycles while breastfeeding For the first 4–6 months after giving birth, many women who are exclusively breastfeeding may not ovulate. Natural Cycles will detect your first ovulation 2 weeks before your first menstruation, but until then you will only see red days in the app.	Stosowanie Naturalnych Cykli podczas karmienia piersią Przez pierwsze 4-6 miesięcy po porodzie wiele kobiet karmiących wyłącznie piersią może nie mieć owulacji. Natural Cycles wykryje Twoją pierwszą owulację 2 tygodnie przed pierwszą

Even though you are not ovulating, it is still important to use contraception or abstain from intercourse on red days. • I understand • Learn more	miesiączką, ale do tego czasu w aplikacji będziesz widziała tylko czerwone dni. Nawet jeśli nie masz owulacji, nadal ważne jest stosowanie antykoncepcji lub powstrzymywanie się od współżycia w czerwone dni. • Rozumiem • Dowiedz się więcej
--	--

Informacje w aplikacji dotyczące bezpieczeństwa i wydajności

Następujące słowa i zdania w aplikacji są związane z bezpieczeństwem i wydajnością urządzenia i dlatego są dostępne w przetłumaczonej wersji tutaj, w instrukcji obsługi.

Język Angielski	Polskie
NC° Birth Control • Use protection • Not fertile • Emergency contraception and tests • Emergency contraception • Pill • IUD (Intrauterine Device) - Intrauterine Device	NC° Birth Control • Używaj ochrony • Niepłodne • Antykoncepcja awaryjna i testy • Antykoncepcja awaryjna • Pigułka • IUD (wkładka domaciczna) — wkładka domaciczna

NC° Plan Pregnancy ● Not fertile ● Low fertility ● Medium fertility ● High fertility ● Very high fertility ● Peak fertility ● Fertility unlikely ● More data needed	NC° Plan Pregnancy ● Niepłodne ● Niska płodność ● Średnia płodność ● Wysoka płodność ● Bardzo wysoka płodność ● Szczytowa płodność ● Płodność mało prawdopodobna ● Potrzeba więcej danych
--	--

General	Ogólny
• Confirmed ovulation • Ovulation • Today • Cycle day • Monday • Tuesday • Wednesday • Thursday • Friday • Saturday • Sunday • Predictions - do not take as result • Exclude temperature • Sick • Slept differently • Hungover • Bleeding • Period • Spotting • Sex • Protected • Unprotected • None • LH test • Positive • Negative • Compare • Pregnancy test • No longer pregnant • More • Less • Save • Done • Clear • Skip • Regulatory • Version	• Potwierdzona owulacja • Owulacja • Dzisiaj • Dzień cyklu • Poniedziałek • wtorek • Środa • czwartek • piątek • sobota • Niedziela • Prognozy – nie przyjmuj wyników • Wyklucz temperaturę • Chory • Spało się inaczej • Kac • Krwawienie • Okres • Dostrzeganie • Seks • Chronione • Niezabezpieczony • Brak • Test LH • Pozytywny • Negatywne • Porównaj • Test ciążowy • Już nie jest w ciąży • Więcej • Mniej • Zapisz • Gotowe • Wyczyść • Pomiń • Przepisy • Wersja

APPENDIX: This table provides information about the effectiveness of different contraceptive methods ranging from least effective to most effective under typical use.

Reference: Contraceptive Technology (Table 26 - 1). 21st Edition, 2018.

Percentage of women experiencing an unintended pregnancy during the first year of typical use and the first year of perfect use of contraception and the percentage continuing use at the end of the first year. United States.			
Method	% of women experiencing an unintended pregnancy within the First Year of Use		% of women continuing use at one year³
	Typical use¹	Perfect use²	
No method ⁴	85	85	
Spermicides ⁵	21	16	42
Female Condom ⁶	21	5	41
Withdrawal	20	4	46
Diaphragm ⁷	17	16	57
Sponge	17	12	36
Parous Women	27	20	
Nulliparous Women	14	9	
Fertility awareness-based methods ⁸	15		47
Ovulation method ⁸	23	3	
TwoDay method ⁸	14	4	
Standard Days method ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Symptothermal method ⁸	2	0.4	
Male condom ⁶	13	2	43
Combined and progestin-only pill	7	0.3	67
Evra patch	7	0.3	67
NuvaRing	7	0.3	67
Depo-Provera	4	0.2	56
Intrauterine contraceptives			
ParaGard (copper T)	0.8	0.6	78
Skyla (13.5 mg LNG)	0.4	0.3	
Kyleena (19.5mg LNG)	0.2	0.2	
Liletta (52mg LNG)	0.1	0.1	

Mirena (52mg LNG)	0.1	0.1	80
Nexplanon	0.1	0.1	89
Tubal occlusion	0.5	0.5	100
Vasectomy	0.15	0.1	100

Emergency Contraceptives: Use of emergency contraceptive pills or placement of a copper intrauterine contraceptive after unprotected intercourse substantially reduces the risk of pregnancy.

Lactational Amenorrhea Method: LAM is a highly effective, temporary method of contraception.⁹

1 Among typical couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any reason other than pregnancy. Estimates of the probability of pregnancy during the first year of typical use for fertility awareness-based methods, withdrawal, the male condom, the pill, and Depo-Provera are taken from the 2006–2010 National Survey of Family Growth (NSFG) corrected for under-reporting of abortion. See the text for the derivation of estimates for the other methods.

2 Among couples who initiate use of a method (not necessarily for the first time) and who use it perfectly (both consistently and correctly), the percentage who experience an accidental pregnancy during the first year if they do not stop use for any other reason. See the text for the derivation of the estimate for each method

3 Among couples attempting to avoid pregnancy, the percentage who continue to use a method for 1 year.

4 This estimate represents the percentage who would become pregnant within 1 year among women now relying on reversible methods of contraception if they abandoned contraception altogether. See text.

5 150 mg gel, 100 mg gel, 100 mg suppository, 100 mg film.

6 Without spermicides.

7 With spermicidal cream or jelly

8 About 80% of segments of FABM use in the 2006–2010 NSFG were reported as calendar rhythm. Specific FABM methods are too uncommonly used in the U.S. to permit calculation of typical use failure rates for each using NSFG data; rates provided for individual methods are derived from clinical studies. The Ovulation and TwoDay methods are based on evaluation of cervical mucus. The Standard Days method avoids intercourse on cycle days 8 through 19. Natural Cycles is a fertility app that requires user input of basal body temperature (BBT) recordings and dates of menstruation and optional LH urinary test results. The Symptothermal method is a double-check method based on evaluation of cervical mucus to determine the first fertile day and evaluation of cervical mucus and temperature to determine the last fertile day.

9 However, to maintain effective protection against pregnancy, another method of contraception must be used as soon as menstruation resumes, the frequency or duration of breastfeeds is reduced, bottle feeds are introduced, or the baby reaches 6 months of age.